

coach plus

COACHPLUS.FR

**MASTER CLASS  
BASKET  
de Valencia  
Antoine Rigau**



coach plus  
COACHPLUS.FR



Let us guide you for a tailor-made sport stay  
for a getaway to Europe!

讓我們指導您度身定制的足球之旅  
去法國度假！

**CAOCH PLUS WILL BE IN CHARGE OF** the complex reservation, your meals and your excursions, but also of the organisation of your training by booking the best facilities located on the complex itself or within a short distance.

**CAOCH PLUS**將負責複雜的預訂，您的餐食和短途旅行，以及預訂培訓的組織最好的設施位於綜合設施本身上或短距離內

Your schedule will be unique thanks to our **PERSONALIZED** know-how!  
**LET US INTRODUCE YOU HERE TO OUR VARIOUS MODULAR SERVICES,**  
Follow the guide...

由於我們的個性化訣竅，您的日程安排將是獨一無二的！  
讓我們向您介紹我們的各種模塊化服務，  
遵循指南...

**EXCLUSIF**



**ENTRAINEMENT & MASTER CLASS  
BASKET VALENCIA  
5 JOURS - 4 NUITS  
AVRIL - JUILLET - AOUT 2020**

**PULEVA**

## NOTRE ROLE



**COACH PLUS** avec son partenaire exclusif en agence de voyage s'occupe de vos réservations, de vos transferts, de vos repas et de l'organisation de vos entraînements en réservant les meilleures installations et en vous proposant les meilleures équipes pour vos matchs amicaux avec comme intervenant francophones pour vos Master Class : Antoine Rigaudeau.

Une assistance francophone sur place est prévue 24h/24.

Un programme générique vous est proposé ici et le sur mesure étant au cœur de nos valeurs, n'hésitez pas à nous solliciter un programme complètement adapté à vos attentes sur le temps qui vous appartient.



# THE KING ANTOINE RIGAUDEAU



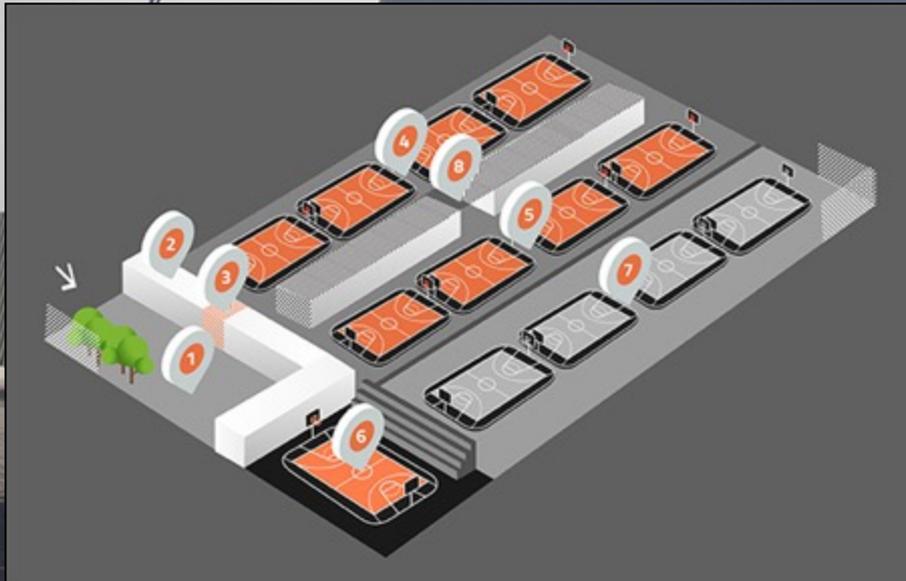
**Joueur NBA**  
**Equipe de France**

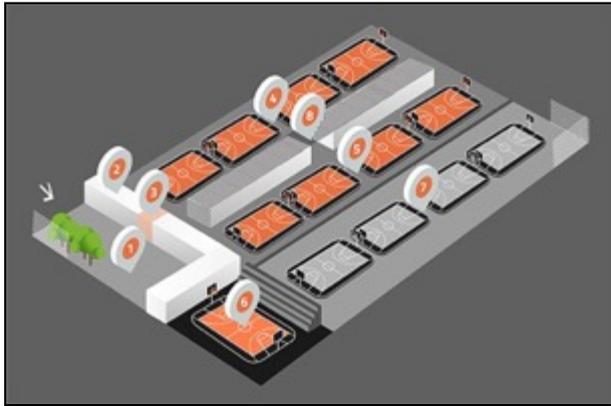


# LE PAVILION DE L'ALQUERIA

Le complexe de l'Alqueria del Basket situé proche du centre ville de Valencia et de la Cité des Sciences dispose de 13 terrains de basket-ball, dont 9 sont couverts et équipés de parquet de dernière génération, et 4 à l'extérieur. 13 matchs peuvent être donc organisés simultanément.

Les 13 pistes de L'Alqueria del Basket sont divisées en 3 rangées de 4 courts chacune et d'un terrain principal séparé du reste. Les deux rangées de pistes couvertes sont séparées par un axe central de services qui, abritent des vestiaires (3 par piste), un gymnase et différentes salles à usages multiples. Son design innovant cherche à tirer parti de la lumière et d'autres ressources naturelles pour maximiser l'efficacité énergétique grâce au polycarbonate.





[En vídeo ici:](#)

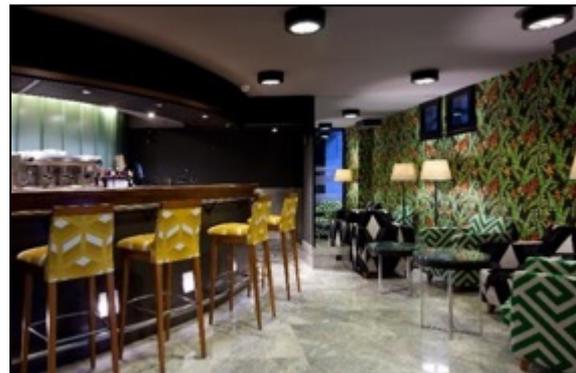
# LES HOTELS

situés à moins de 10 mn de marche de l'Alqueria

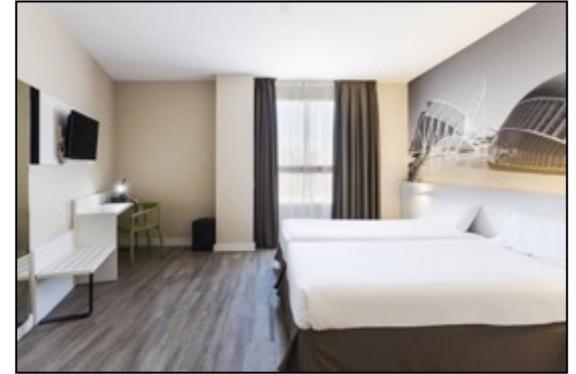
## 1/ Hôtel NH Las Ciencias 3\*:



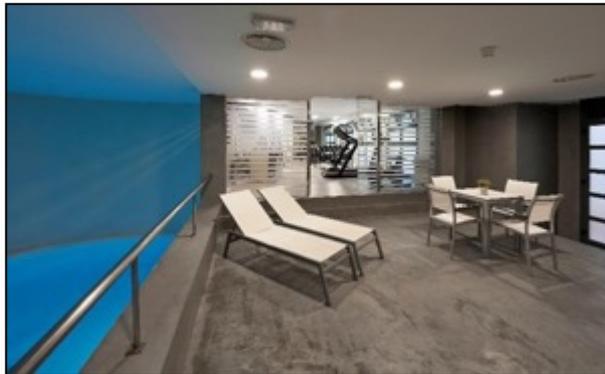
## 2/ Hotel Malcom and Baret 3\* :



2/ Hotel B&B valencia 3\* :



1/ Hotel NH Las Artes 4\*:



**Valencia, ville des arts et des sciences au climat exceptionnel ! Une destination surprenante où il est agréable de profiter toute l'année de ses atouts culturels, sportifs et gastronomiques des plus captivants.**



# SUGGESTION DE PROGRAMME

## Jour 1 :

- Arrivée à Valence et accueil par notre équipe, transfert à votre hôtel.
- Première découverte de la ville par un city tour avec guide officiel francophone : à pied ou à vélo.
- Dîner et nuit.



## Jour 3 :

- Petit-déjeuner.
- Master Class de 3h avec Antoine Rigaudeau dans le complexe de l'Alqueria.
- Déjeuner
- *après-midi: en option : Séances de yoga Master / Pilates / préparation physique générale et surf avec professeur certifié.*
- Dîner et nuit.



## Jour 5 :

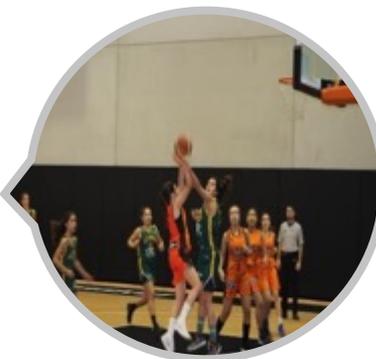
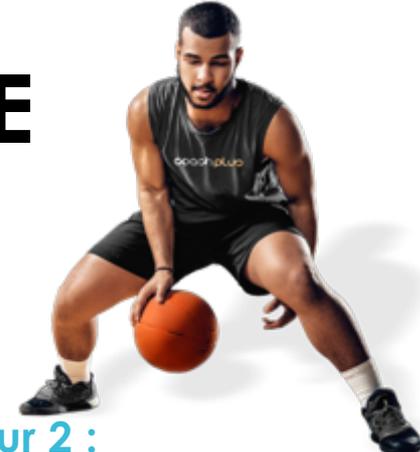
- Petit-déjeuner.
  - Transfert privé vers l'aéroport ou la gare.
- Fin de nos services*

*Possibilité d'assister à un match du Valencia Basket en fonction du programme, voir slide Tarifs et Conditions*



## Jour 2 :

- Petit-déjeuner.
- Master Class de 3h avec Antoine Rigaudeau dans le complexe de l'Alqueria.
- Déjeuner
- *après-midi: en option : Séances de yoga Master / Pilates / préparation physique générale avec professeur certifié.*
- Dîner et nuit.



## Jour 4 :

- Petit-déjeuner.
- Master Class de 3h avec Antoine Rigaudeau dans le complexe de l'Alqueria.
- Déjeuner PAELLA à l'Alqueria.
- *après-midi: en option : Padel géant, tour en canoë de mer, surf, régates, gymkhana...*
- *Fin d'après-midi: **match amical contre une équipe du Valencia basket.***
- Dîner d'au revoir et nuit.



# TARIFS ET CONDITIONS HT

## Base hôtel 3\* sous réserve de disponibilité

Tarif par personne base chambre triple	15 à 19 personnes	20 à 24 personnes	25 à 29 personnes	Supplément base chambre double	Supplément base individuelle
Prix par personne 5 JOURS (joueurs et accompagnateurs) Entre le 1 avril et le 01 mai 2020*	658	596	549	35	+120
*supplément par nuit par personne (joueurs et accompagnateurs) pour les nuits du 09 au 12 avril (Pâques)		+25		+30	+58
Prix par personne 5 JOURS (joueurs et accompagnateurs) Entre le 1 juillet et le 31 août 2020	685	622	572	41	+163

DEMANDE DE SEJOUR HORS DATES INDIQUEES : NOUS CONSULTER

### LE TARIF COMPREND :

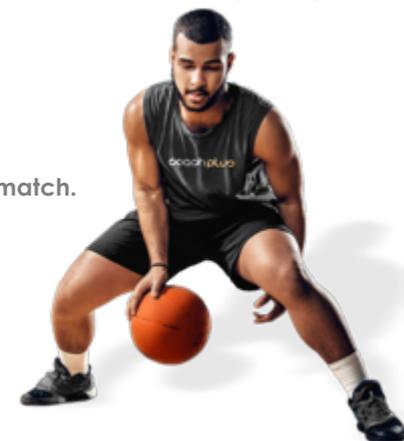
- 5 nuits en hôtel 3\* local, en chambre standard, base triple, sous réserve de disponibilité.
- Formule pension-complète du diner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 5 : petit-déjeuner à l'hôtel, déjeuners avec eau à la cafeteria de l'Alqueria (dont un déjeuner spécial Paëlla), dîners à l'hôtel, avec eau, sauf le diner du Jour 4 dans un restaurant extérieur.
- Les transferts privés en bus grand tourisme aéroport/hôtel/aéroport.
- Une visite guidée à pied ou à vélo dans Valencia durant 2h30 le jour 1 avec un guide local francophone certifié.
- 3 heures de Master Class les Jours 2, 3 et 4 avec Antoine Rigaudeau.
- Les locations de terrain à l'Alqueria.
- Eau durant les entraînements.
- Un match amical contre une équipe du Valencia Basket, location de terrain, les assurances sportive à l'Alqueria durant le match.
- **1 gratuité pour 25 personnes payantes.**
- Une assistance téléphonique francophone 24h/24.
- Les frais de dossier, les taxes locales.

### LE TARIF NE COMPREND PAS : NOUS CONSULTER.

- Le transfert international.
- Les assurances vol, bagages, rapatriement.
- Le supplément hôtel 4\*.
- Les activités team building décrites en option dans ce document.
- Les places aux matchs du Valencia Basket contre à ce jour : matchs masculins 9/04 Etoile Rouge de Belgrade (Euroleague), 12/04 FC Barcelone (Liga Endesa), 17/04 Morabanc Andorra (Liga Endesa), 19/04 Basket Zaragoza (Liga Endesa), 26/04 Real Madrid (Liga Endesa). Matchs féminins : en attente du calendrier.
- Les activités non indiquées.
- Les dépenses personnelles.
- Et d'une manière générale, tout ce qui n'est pas inclus.

### CONDITIONS GENERALES DE PAIEMENT

- 30 % à la réservation
- Le solde : 30 jours avant la date d'arrivée.



# SUGGESTION D'ACTIVITÉS

Du team building, gymkhana, aux ateliers street art, céramique, création de *Ninots* de la fête traditionnelle des Fallas, aux régates, aux sessions de préparation physiques générales (yoga, pilates...), aux activités plus ludiques pour une découverte plus approfondie de Valencia, tous les concepts sont bons pour renforcer la cohésion d'une équipe!

L'organisation d'évènements d'envergure est également centrée sur des activités judicieusement sélectionnées et parfaitement encadrées pour que vos adhérents ressentent l'effet de cohésion.

Valencia regorge de possibilités, entre sa terre, sa culture, sa côte et ses fêtes !

La réussite de nos animations réside également par un choix minutieux de nos prestataires, de nos guides francophones et anglophones et de nos sites de prédilection régulièrement inspectés. Ils sont notre image ! Un large panel de thématiques s'offre à vous.

Nous vous présentons ici quelques idées d'options possibles qui ont déjà fait leurs preuves aux seins de grands équipes sportives. L'activité choisie sera retravaillée sur mesure ensemble.



# OPTION : Yoga/Pilates/Préparation physique générale

Partout dans le monde sportif, le yoga et le pilates sont devenus des atouts essentiels à la préparation physique et mentale et quand on est accompagné par Antoine Rigaudeau, grand pratiquant de yoga \*, cela donne tout son sens !

Un programme global sera élaboré avec des objectifs préétablis pour l'équipe. Par exemples, pour les jeunes équipes, un travail sur la gestion des émotions avec une attention particulière sur la respiration peut être conseillé; pour les plus âgés nous pouvons penser à travailler les postures concernant les muscles profonds...entre autres ! Des mouvements adaptés, du sur mesure pour vos équipes, accompagnés par Olga Bru, coach certifiée et en présence d'Antoine Rigaudeau!

Le yoga est un vrai soutien, il aide à gérer les émotions, la frustration, à lever des blocages, un travail de pleine conscience que connaît bien le sportif.

Dans ce programme exclusif, nous proposons 2 sessions sur 2 jours. La 1ère, d'1h30, dans une salle adaptée située en plein cœur de Valencia et la 2<sup>ème</sup>, le lendemain, sur 2h30 environ, sur la plage de Valencia avec un complément de surf ou paddle surfing !



\* "Je suis convaincu du bien fait du Yoga et je le trouve très intéressant pour la pratique du basket-ball. Le yoga est un arbre magnifique avec différentes branches. Les Asanas-positions- permettent d'entraîner ses capacités physiques. La souplesse et la force sont renforcées. De plus la respiration joue un rôle important et je souhaite également mettre en avant la méditation qui est primordiale dans le yoga. Ces 3 points, asanas-respiration-méditation-sont essentiels pour un bien-être général et permettent de mieux se connaître. Une certaine concentration et de la discipline sont nécessaires. Mieux se connaître permet d'être plus efficace et surtout de mieux se comprendre et comprendre les autres. Le yoga est une discipline individuelle, pour son Soi intérieur qui aidera à une meilleure aptitude collective générale. Plus de souplesse, de force et de résistance physique et mentale ...quoi demander de plus pour la pratique du basket-ball? Et tout simplement pour la vie de tous les jours!" Antoine Rigaudeau.

# OPTION : Gymkhana urbain "devenir un véritable Valencien gastronome"

Les Valenciens sont d'authentiques gastronomes et du "buen comer" : les participants seront-ils capables de découvrir et de dévorer les mets les plus authentiques tout en s'imprégnant de l'histoire de Valencia ?

L'activité durera environ 3 heures, composée de plusieurs étapes avec comme thématique la culture et la gastronomie Valencienne. Le groupe sera divisé en 3 sous-groupes de 30 personnes avec guides francophones.

- Gastronomie dans différents espaces Gourmet de la ville où les participants devront se défier sur, bien sûr, des questions culinaires ! 2 dégustations de vins régionaux avec tapas et 1 bière artisanale Valencienne dans différents espaces (marché Colón, épicerie fine, brasserie...) enchanteront les palais fins.

- Mieux connaître l'histoire de Valencia dans un des édifices les plus historiques de la ville : "La Lonja de la seda" (hall de la soie), espace clé, inscrit au Patrimoine de l'Unesco, dédié anciennement aux transactions des marchandises.

Un jeu amusant autour des nombreuses figures érotiques et gargouilles satiriques y attend les participants.

- Jeux de piste en vélo dans l'ancien lit de la rivière Turia : maintenant, le jardin le plus grand d'Espagne, zone de loisirs privilégiée des Valenciens ; le parcourir permet d'admirer ses ponts, ses zones sportives, le Palais de la Musique ...

L'étape en bicyclette emmènera les participants jusqu'à la magnifique Cité des Arts et des Sciences, une des emblèmes des plus originale et futuriste de la ville de Valencia, unique au Monde ! La Cité s'inspire de la Mer Méditerranée combinant traditions et modernité ; elle cache entre ses édifices les plus remarquables symboles que seuls les yeux les plus aguerris réussiront à dépister. Est-ce que les participants seront capables de découvrir entre les jeux d'ombres et de lumières le secret marin que la Cité cache ?

- Activité sur la Place de la Mairie avec les équipes regroupées : zone centrale des fêtes les plus importantes de la ville dont Las Fallas, déclarée au Patrimoine immatériel de l'humanité, où continue une activité divertissante, la Mascleta de globos, pour se sentir comme de véritables Valenciens !



# OPTION : TEAM BUILDING CERCLE MUSICAL

Un workshop basé sur un programme de travail de cohésion ludique pour l'intégration d'équipes. Les résultats d'une seule session permettent de renforcer l'auto estime, d'augmenter la confiance et de promouvoir la vision et la créativité du personnel de travail ; dans le but d'améliorer le climat de travail et la productivité de l'entreprise. C'est une activité idéale pour renforcer la cohésion d'une équipe dans un même moment et un même endroit.

L'activité durera environ 3/4 heures

Objectif : se relaxer et se divertir

1 animateur/coach hispanophone/anglophone + 1 animatrice/coach hispanophone/anglophone/francophone Instruments et matériels pour tous les participants

115 Instruments de musique Drum Circle : bongos, djembés, darbukes, goliats, bahia, claves, guiros, agogo.

Maquillage rouge, noir et blanc pour le Haka

Lingettes et miroirs

Ballons de couleur, scotch, stylos permanents

Réunion d'informations préalables à l'évènement entre les coaches et le client pour définir les objectifs de l'équipe, ses valeurs etc.



## AU PROGRAMME EN BREF :

Bienvenue et contextualisation de la session

Réchauffement du corps et de la voix à travers des jeux musicaux

La mission de l'équipe consiste à composer des récits rythmiques, des jeux et des dynamiques créatives avec des valeurs et des mots clés définis au préalable avec l'entreprise.

La contribution de chaque participant sera essentielle pour l'élaboration du rythme de groupe et pour fournir à l'équipe des doses d'intelligence musicale, de mathématiques intra-interpersonnelles, d'intelligence spatiale, cinétique du corps, linguistique et émotionnelle.

Une fois que les défis proposés de manière opérationnelle auront été relevés, les participants continueront à sortir du devant de l'équipe avec leurs compétences, où celles en leadership s'épanouiront également.

A travers les tambours et les petites percussions, chaque individu a la même valeur que l'ensemble.

Le groupe profitera par la suite d'une relaxation profonde qui passera par une série de transitions musicales avec plus de 20 instruments

La session se terminera par l'intériorisation, la détente et la réflexion ; l'équipe pourra quitter sa zone de confort pour vivre la réussite collective, valoriser sa créativité, la coopération, la réflexion

et donc une vraie cohésion de l'ensemble de l'équipe de travail aura été créée.



Arnaud Labbé - 06 88 33 33 05 – [labbe.arnaud@coachplus.fr](mailto:labbe.arnaud@coachplus.fr)